

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

RILDO POSSAGNO

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES: UMA REVISÃO NARRATIVA

CURITIBA

2019

RILDO POSSAGNO

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES: UMA REVISÃO NARRATIVA

Artigo apresentado como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Perícias Médicas, do Setor de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Edevar Daniel

CURITIBA

2019

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES: UMA REVISÃO NARRATIVA

Rildo Possagno

RESUMO

A Síndrome de *Burnout* é conhecida como a doença do esgotamento emocional e físico, em que o profissional não consegue se dedicar como no começo da sua carreira laboral. No caso específico dos professores é possível observar que os estudos realizados até o momento mostram que fadiga psicológica-social-física associadas a condições precárias de trabalho são os principais fatores para o adoecimento forma sistêmica, em especial para esses grupos de profissionais. O objetivo do presente estudo, por meio de revisão narrativa da literatura, é reforçar os principais fatores para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* no professores, bem como, que algumas medidas de prevenção podem atenuar o impacto de absenteísmo e de demandas trabalhistas. Medidas de prevenção e controle da saúde mental dos trabalhadores com o um todo são necessárias, dando condições dignas de trabalho e um ambiente hígido.

Palavras-chave: Ambiente de Trabalho. Absenteísmo. Esgotamento Profissional

ABSTRACT

Burnout Syndrome is known as the disease of emotional and physical exhaustion, in which the professional can not dedicate himself as in the beginning of his labor career. In the specific case of teachers, it is possible to observe that the studies conducted so far show that psychological-social-physical fatigue associated with precarious work conditions are the main factors for systemic illness, especially for these groups of professionals. The aim of this study, through a narrative review of the literature, is to reinforce the main factors for the development of burnout syndrome in teachers, as well as, that some prevention measures can reduce the impact of absenteeism and labor demands. Measures of prevention and control of the mental health of workers with the whole are necessary, giving dignified working conditions and a healthy environment.

Key words: Working Environment. Absenteeism. Burnout, Professional

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* (SB) é conhecida como a doença do esgotamento emocional e físico, em que o profissional não consegue se dedicar como no começo da sua carreira laboral. Ainda, a SB é um termo em inglês que designa algo que parou de funcionar devido ao esgotamento de energia (VOLPATO et al., 2003). Utilizando de uma metáfora, a SB remete a alguém que chegou ao seu limite, com seu desempenho prejudicado física e mentalmente (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Não existem estudos ou análises precisas que apresentem números exatos para a incidência da SB, porém, ela está cada vez mais presente no contexto trabalhista. A SB pode ser observada principalmente nos profissionais que têm outras pessoas como alvo de seu laboro, ou em atividades nas quais o profissional tem uma grande demanda, como por exemplo preparar aulas e provas, corrigir trabalhos, ministrar aulas, atividades pedagógicas, além dos seus afazeres pessoais. Da mesma forma, os profissionais da área da saúde, como médicos e enfermeiros, estão entre os grupos de profissionais mais acometidos pela SB (MASLACH; LEITER, 1997), entretanto o grupo dos professores tem o maior número de artigos publicados, incluindo os professores em todas as fases de ensino, desde pré-escola até de cursos de doutorado. A sobrecarga de tarefas profissionais, as várias jornadas de trabalho, um contexto cada vez mais competitivo por resultados pessoais e a busca por uma situação financeira confortável estão relacionadas ao desencadeamento da SB.

No caso específico dos professores, que têm a árdua missão de transmitir informações e conhecimentos teóricos e práticos aos alunos de forma humanizada, é possível observar que os estudos realizados até o momento mostram que fadiga psicológica-social-física associadas a condições precárias de trabalho são os principais fatores para o adoecimento forma sistêmica, em especial para esses grupos de profissionais.

Pesquisas indicam que a SB tem uma maior relação a vida atribulada dos profissionais da educação, juntamente com a sobrecarga de atividades intra e extra sala de aula, cobrança por melhores resultados dos coordenadores pedagógicos, uma postura desrespeitosa dos alunos, falta de cooperação dos pais e colegas de trabalho são alguns dos elementos primordiais que contribuem para os sintomas do esgotamento emocional.

A crescente preocupação gerada pela alta prevalência de *burnout* em professores deve-se às suas graves implicações negativas, tanto financeira, quanto psicológica aos afetados e sobre o aumento das demandas trabalhistas. Sua ocorrência afeta o ambiente educacional e a qualidade da aprendizagem (CODEIRO-CASTRO et al., 2003), além de trazer repercussões na vida pessoal do adoecido, como um afastamento familiar e social.

Desta forma, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a SB é um risco para o trabalhador, podendo ocasionar deterioração física ou mental, já sendo considerada uma questão de saúde pública (CEBRIÀ-ANDREU, 2005; GIL-MONTE, 2005).

O diagnóstico da SB é muito complexo e o profissional consultado precisa ter o cuidado para não rotular o paciente de maneira equivocada e desastrosa, para não deixar o mesmo mais decepcionado com uma diagnóstico inadequado. Pode ser feito por médicos clínicos com boa formação ou por especialistas em psiquiatria por se tratar de uma doença que está ligada intimamente a está subárea da medicina. Em muitos casos iniciais da SB, a depressão deve ser descartada como um diagnóstico diferencial. Neste sentido, em virtude da deficiência de um diagnóstico bem elaborado por médicos de diversas áreas, o paciente é tratado de maneira errada, trazendo um prejuízo tanto financeiro, porque o paciente tende a ter afastamento do seu trabalho por alguns períodos e também tem um prejuízo psicológico. O profissional pode perder um tempo preciso no momento inicial da doença.

Diante deste contexto, o tratamento pode ser realizado ou baseado em várias frentes: primeiro passo e mais importante é identificar e afastar o fatores ou agentes estressores que deixam o profissional em situação de risco. Terapias em grupo são uma boa alternativa, porque nesta modalidade é o momento em que a pessoa pode exteriorizar suas frustrações e também tentar buscar por alternativas que possam melhorar algumas situações que não lhe agradam. Exercícios físicos e de relaxamento se revelam como uma ótima válvula de escape, porque essas duas alternativas provocam um aumento da liberação de serotonina. Também é possível destacar um convívio próximo dos familiares e amigos que possam acolher a pessoa que apresenta o sofrimento mental e físico da SB.

O objetivo do presente estudo é reforçar os principais fatores para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* no professores, bem como, que algumas

medidas de prevenção podem atenuar o impacto de absenteísmo e de demandas trabalhistas.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, em que utilizou-se de artigos científicos publicados, portais relacionados a medicina do trabalho e perícias médicas, portal do Ministério da Saúde e Previdência Social, legislações trabalhistas, jurisprudências e trabalhos de conclusão de cursos de graduação e pós graduação.

Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual, sendo constituídos, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007). As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos (BERNARDO; NOBRE; JATENE, 2004).

3 RESULTADOS

A SB é considerada um fenômeno psicossocial que ocorre como resposta crônica aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Trata-se de um construto formado por três dimensões: 1) exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo; 2) despersonalização, que ocorre quando o profissional passa a tratar os clientes, colegas e a organização de forma distante e impessoal. Os trabalhadores passam a desenvolver insensibilidade emocional diante das situações vivenciadas por sua clientela; e 3) baixa realização no trabalho, caracterizada pela tendência do trabalhador em autoavaliar-se de forma negativa. Sente-se insatisfeito com seu desenvolvimento profissional e experimenta um declínio no sentimento de competência e êxito.

Neste contexto, os principais sintomas da SB aparecem com maior frequência depois de alguns anos de trabalho e devido alguns fatores que

desanimam o trabalhador. Entre os sintomas relacionados à SB é possível citar nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Outros sintomas que podem indicar a SB são: dor de cabeça frequente, alterações no apetite, insônia, dificuldades de concentração, sentimentos de fracasso, insegurança, derrota, incompetência e desesperança, negatividade constante, alterações repentinas de humor, isolamento, fadiga, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais e alteração nos batimentos cardíacos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

O leque de repercussões revelados pela SB são principalmente o aumento do absenteísmo, afastamento do trabalho e até aposentadoria de forma precoce, além de conflitos familiares e de clima hierárquico desfavorável (CORREIA; GOMES; MOREIRA, 2010; PUCELLA, 2011), o que leva os profissionais a um processo de alienação, apatia, problemas de saúde e intenção de abandonar a profissão (GUGLIELMI; TATROW, 1998).

No Brasil, não existe nenhuma dinâmica ou pasta dentro das instituições de educação que trabalhe no assunto para minimizar o adoecimento dos professores. Neste sentido, é possível observar que a demanda judicial é cada vez mais frequente, onde os catedráticos colocam a culpa desse esgotamento emocional e físico principalmente nas casas de ensino onde trabalham, esquecendo em algumas vezes que a escola não é a única culpada por este adoecimento. Alguns juízes das Varas do Trabalho por todo o país têm reconhecido o nexo causal a atividade laboral de docente para o acometimento da SB.

O afastamento do trabalho é uma das piores consequências para o emocional da pessoa já fragilizada devido a SB, quando isso ocorre o profissional tem suas expectativas de carreira lançadas a um abismo de frustrações e decepções.

Em alguns casos os profissionais que trabalham na linha de frente com os alunos se vêem obrigados a ter que mudar de setor, e assim, terem que partir para outros setores de uma casa de ensino, onde realmente não é o que o professor se preparou durante anos. Pode-se perceber que cada vez mais o número de processos trabalhistas tem aumentado devido a relação do trabalho e o adoecimento mental dos catedráticos. Por outro lado a justiça do trabalho reconhece a SB como uma doença ocupacional e determina na maioria dos casos o nexo causal, exigindo

a abertura de Comunicado de Acidente de Trabalho (CAT). Essa abertura de CAT e com afastamento superior a 15 dias de trabalho gera uma estabilidade ao profissional.

Neste contexto, devido ao baixo número de artigos científicos publicados relacionados à SB e um crescente número de reclamações trabalhistas, se faz necessário aprofundar a discussão sobre o tema, pensando em elaborar um plano em que medidas possíveis e alcançáveis possam ser utilizadas a favor dos profissionais que são acometidos anualmente pela Síndrome do esgotamento emocional.

Neste sentido, ações voltadas para lidar, conter e combater o *Burnout* são de grande importância, não só no que diz respeito à qualidade de vida das pessoas afetadas ou com riscos potenciais, mas também para prevenir as perdas econômicas que vêm como resultado do absenteísmo, rotatividade e aposentadorias precoces, realidade presente nas instituições educacionais (CORREIA; GOMES; MOREIRA, 2010; PUCELLA, 2011).

É importante destacar que, para intervenções de manejo de estresse ocupacional, não há, a priori, uma escolha metodológica melhor do que outra, mas, sim, escolhas mais ou menos viáveis para determinados contextos concretos (MURTA; TRÓCCOLI, 2005).

O apoio dentro dos ambientes de trabalho mostram ser um preditor significativo nos desfechos da SB, resultado também apontado em alguns estudos, ou seja, há uma relação inversa entre percepção de suporte e os sintomas de SB. Os resultados do estudo de Oliveira, Tristão e Neiva (2006) com profissionais da área da saúde reforçam a ideia de que o *burnout* é o resultado das dinâmicas entre a organização e o indivíduo, portanto, o suporte e a valorização percebidos afetam a vivência dessa síndrome. Schmidt e colaboradores (2013), por sua vez, também constataram em seu estudo que quanto menor o suporte no trabalho maior a exaustão emocional percebida por profissionais da saúde.

Alguns trabalhos publicados se basearam em uma escala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) utilizada para determinar se o profissional está afetado pela SB e em que grau ela se encontra, juntamente com outras avaliações clínicas (CARLOTTO; CÂMARA, 2006).

Por fim, pode-se entender que a SB aparece principalmente nos professores em todos os níveis escolares sem distinções, desde a pré-escola até os centros

universitários. Verifica-se que todas medidas e tratativas que podem ser realizadas trazem benefícios saúde dos profissionais adoecidos, além de minimizar custos relacionados ao absenteísmo e as demandas trabalhistas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A SB tem se mostrado como uma doença dos tempos modernos, porém, não se pode dar nexos em todos os casos para uma determinada instituição de ensino, deve ser pesquisado sobre a quantidade de atividades laborais exercidas pelos professores. É comum observar que alguns profissionais tem vários vínculos empregatícios e isso acarreta em uma sobrecarga mental e física, que ao longo do tempo traz repercussões negativas para saúde e pode levar ao *Burnout*. Dificilmente verifica-se a síndrome de esgotamento físico e mental nos trabalhadores que tem um único emprego e dentro de uma carga horária de oito horas, sem a realização de horas extras, onde não precisam levar tarefas para casa e que tenham uma boa remuneração.

Dentro da esfera jurídica, a SB é vinculada com o ambiente de trabalho, não sendo possível atribuir a outro mecanismo de causalidade, porém como foi ressaltado, deve-se pesquisar a sobre carga de trabalho dos professores para não punir única e exclusivamente uma instituição de ensino, deve-se ter a sensibilidade para analisar quando o professor tem vários empregos. Medidas de prevenção e controle da saúde mental dos trabalhadores com o um todo deve ser uma tarefa que o empregador deve cuidar, dando condições dignas de trabalho e um ambiente hígido.

Com tudo, deve-se continuar as pesquisas e estudos voltados dentro da área da medicina, psicologia e educação para que encontre-se alternativas viáveis para minimizar este adoecimento dos professores.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, W.M.; NOBRE, M.R.C.; JATENE, F.B. A prática clínica baseada em evidências. Parte II: buscando as evidências em fontes de informação. **Rev Assoc Med Bras.**, v. 50, n.1, p.1-9. 2004.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>). Acesso em 28 maio 2019.

CARLOTTO, M.S.; CÂMARA, S.G. et al. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **PsicoUSF.**, v. 11, n.2. 2006.

CEBRIÀ-ANDREU, J. El síndrome de desgaste profesional como problema de salud pública. **Gaceta Sanitaria**, v. 19, n. 6. 2005.

CORDEIRO CASTRO, J. A. et al. Prevalencia del síndrome de burnout en los maestros. Resultados de una investigación preliminar. **Psicologia.com**, v. 7, n.1. 2003.

CORREIA, T.; GOMES, A. R.; MOREIRA, S. Estresse ocupacional em professores do ensino básico: um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais. In. **Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia**, p.1477-1493. Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia, Lisboa, PO. 2010.

GIL-MONTE, P. R. **El síndrome de quemarse por el trabajo ("burnout"). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar**. Madrid: Pirámide, 2005.

GUGLIELMI, R. S.; TATROW, K. Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. **Review of Educational Research**, v. 68, p. 61-69. 1998.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. **The truth about burnout: how organization cause, personal stress and what to do about it**. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review Psychology**, v. 52, p. 397-422. 2001.

MURTA, S.G.; TRÓCCOLI, J.A.L.B. Manejo de estresse ocupacional na perspectiva da área de avaliação de programas. **Estudos de Psicologia**, v. 10, n.2, p. 167-176. 2005.

OLIVEIRA, P.R.; TRISTÃO, R.M.; NEIVA, E.R. Burnout e suporte organizacional em profissionais de UTI-Neonatal. **Educação Profissional: Ciência e Tecnologia**, v. 1, n.1, p. 27-37. 2006.

PUCELLA, T. J. The impact of national board certification on burnout levels in educators. **Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas**, v. 84, n.2, p. 52-58. 2011.

ROTHER, ET. Editorial. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, abril/junho. 2007.

SCHMIDT, D.R.C. et al. Qualidade de vida no trabalho e burnout em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva. **Rev Bras Enferm.**, v. 66, n.1, p.13-7. 2013.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

VOLPATO, D.C. et al. Burnout em profissionais de Maringá. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy**. v. 1, n. 1, p. 102-11. 2003.